

尿路感染莫要慌

▲南部县人民医院 张晓磊

尿路感染又称泌尿系统感染，是指泌尿系统发生细菌感染而引起的一种疾病，在日常生活中，无论男性还是女性，都有可能患有尿路感染，不过相对于男性而言，女性患尿路感染的概率比较高，这和男女身体生理构造有着密切的关系。但无论男女，一旦患有尿路感染，都会对身体造成较大危害，因此就需要及时就医治疗。

谈及诊疗，关于尿路感染的一些基本常识和处理措施都有哪些呢？

尿路感染的危害

诱发生殖器感染 尿路感染会诱发生殖器感染疾病，尿路感染常引起的疾病有睾丸炎、尿道炎、精囊炎等生殖器官疾病。

导致男性不育 对于男性患者而言，尿路感染会影响到其精子生成和运输能力，使患者的精子活力降低。病情严重时，尿路感染还会引起睾丸萎缩，从而造成精症或输精管梗阻，使男性患者出现无精症，最终导致不育。

造成性功能障碍 尿路感染往往会引起不同程度的泌尿功能性问题，对于夫妻性生

活影响比较大，即导致夫妻性欲低下或者性功能障碍。对于女性患者的影响更为严重，尿路感染会深入感染到子宫、盆腔，给女性带来更大的危害。

造成尿道狭窄 男性患有尿路感染，会导致尿道狭窄，给男性射精功能造成障碍，同时还可以直接影响到尿道上皮，并在感染局部形成疤痕。

降低人体免疫力 尿路感染会降低人体免疫力，增加患者的精神压力，很容易诱发其他疾病，最终给患者带来严重的身体伤害。

尿路感染的症状

尿道炎症状 尿路感染通常会引起患者尿道炎，伴随有尿痛、尿道痒等症状，在初诊时很容易被漏诊。女性非淋菌尿道炎比较轻，没有尿痛或只有轻微尿痛的症状，同时也有少量分泌物。

急性单纯膀胱炎 在患有尿路感染的患者中，大部分女性患者的尿路感染和性生活有关，主要表现为膀胱刺激症，即尿频、尿急、

尿痛以及膀胱区和会阴区有强烈的烧灼感。患者病情严重的情况下，还会出现急性尿失禁，同时尿液中含有白细胞、血液等。

复杂性尿路感染 复杂性尿路感染患者在临床上常伴随有感染或者治疗失败风险的疾病，如尿频、尿急、尿痛、发热、耻骨上区疼痛。复杂性尿路感染通常还伴随有其他疾病，如糖尿病、肾脏衰竭，最严重和最致命的情况包括尿脓毒症。

尿路感染的治疗措施

抗生素治疗 在治疗尿路感染中，使用敏感的抗生素进行治疗前，需要做好细菌培养，然后选择治疗方案，当患者的身体出现排尿不适感后，还需要先保留尿液样本后，再服药，如果擅自服药再留尿液样本，则会导致细菌受抑不易生长。

综合治疗 在对尿路感染的治疗中，采取综合治疗的方法，可以及时了解患者的个性差异，并确定不同的治疗方案，可以提高治疗的针对性和可靠性，从而有效解决泌尿

系统因为感染而造成的反复发作问题。

确保治疗时间 尿路感染的治疗通常需要半个月的时间，但由于尿路感染很容易出现反复复发的情况，所以治疗尿路感染通常需要更长时间。只有当患者的尿路感染症状消失后，尿液中的白细胞数量检测正常，细菌培养呈阴性，患者再服用一周的药物才能停药。

辅助治疗 日常生活中，要多喝水，及时排尿，这样有利于冲洗尿道。如果出现尿频、尿急、尿痛的情况，可以服用缓解痉挛的药物。如果是通过性生活的传播而导致的感染情况，在治疗时，需要夫妻双方同时治疗，否则依旧会被传染。尿路感染的患者平时要多喝白开水多排尿，不断冲洗膀胱和尿道，是泌尿道保健的最好方法，日常生活中要注意尿道卫生，如果有发炎情况，应该及时服用消炎药以预防尿道感染。

总之，不建议患者自行处理尿道感染，而要积极就医，做到早诊断、早治疗。可在医生指导下规范化治疗，治疗后需密切随访。

产后子宫护理有章法

▲盐边县红格中心卫生院 叶凤

产后子宫康复是产妇最关心的问题，产褥期作为子宫康复的重要时期。产妇在分娩结束之后的6~8周被称为产褥期，通常分娩结束后的前三十天也就是老人们常说的“坐月子”。

妊娠期间女性的机体为了适应胎儿生长发育的需要，生殖系统乃至全身都有较大的改变，分娩结束之后为了尽快恢复至妊娠前状态，生殖系统以及全身都会做出相应的调整，而乳房则是开始泌乳，确保新生儿所需营养。

在产褥期需要采取有效的护理措施，加速女性身体恢复，一旦护理不当，不但容易出现产褥期感染、乳腺炎等问题，甚至还会导致盆底功能障碍，严重影响产妇的生活质量。产后子宫护理中需要注意哪些地方？怎样才能促进子宫康复呢？

自我观察 自然分娩的产妇在分娩后2周可以用力按压肚脐周边，如果发现按压时手感较硬，说明子宫恢复情况理想，如果手感较软，说明子宫恢复不佳。对于剖宫产产妇，子宫切口和腹部切口通常需要更长恢复时间，因此术后需要定期随访，观察切口恢复情况。

及时排尿 憋尿容易导致膀胱压力升高，不利于子宫康复。因此产妇在产褥期要及时排尿，并在康复师指导下及时地进行盆底肌功能康复锻炼，尤其是自然分娩的产妇，容易出现盆底功能障碍，尽早进行盆底康复锻炼有助于改善这一情况。

母乳喂养 母乳是新生儿的最佳食物，不但可以为新生儿提供营养，还可以加速肠道菌群生长，有助于改善新生儿的免疫力与抵抗力。母乳喂养时新生儿吮吸乳头，可以刺激子宫平滑肌收缩，加速子宫复旧。

避免长期卧床 分娩结束之后要尽早排尽恶露，而长期卧床不利于恶露排出，且恶露长时间滞留容易容易诱发宫内感染以及子宫复旧。因此无论是剖宫产还是自然分娩的产妇，产后一定要尽早下床活动，避免长时间卧床。自然分娩产妇在分娩6~8

小时即可下床活动，而剖宫产产妇最好在术后第二天下床活动。

避免干重活 虽然产后康复提倡适量运动，但是女性在分娩之后身体尚未完全康复，干重活容易增加腹部压力，诱发子宫脱垂。因此分娩后2个月最好不要干重活，做一些轻松的家务活即可。

注意卫生 恶露完全排尽需要一段时间，如果在这一期间没有做好卫生管理，容易诱发阴道与宫腔感染。因此在分娩结束后的2个月内要定期清洁阴部，勤换内裤和会阴垫，尤其是上厕所之后，要用温水冲洗会阴，预防会阴感染。

此外，即使产后恢复良好，也不要过早开始性生活。过早性生活容易增加阴道感染风险，甚至引起妇科病。产后护理对产妇的身体康复有重要的现实意义，因此要做好产后子宫护理，改善产妇的生活质量。

注意饮食 很多产妇在妊娠期间由于营养管理严格，在妊娠后想要将孕期不能吃的东西都尝一遍，但是这容易影响产后康复，因此需要加强饮食管理。

很多长辈认为产后多吃高营养的食物有助于补气血，帮助产妇尽早康复。但是这种观念是不科学的，产后最好不要吃补气血的食物，尤其是人参、枸杞等。

同时产后饮食需要避开高脂饮食，需要多摄入植物蛋白和维生素。

产褥期产妇的运动量较少，如果过度进补，易导致营养过剩、体重增长过快，诱发高脂血症。产后最好多食用易消化的食物，保持健康饮食，尽量避免动物脂肪。

定期复查 定期复查是每个产妇都要注意的时期，通常产妇在4~6周子宫基本上可以康复，若仍未康复则需要借助一些医学手段加速康复。要及时复查，确定子宫康复情况。对于行会阴侧切缝合术的产妇，需要定期检查，预防切口感染。

产后护理对产妇的身体康复有重要的现实意义，因此需要做好产后子宫护理，改善产妇的生活质量。

输尿管软镜的冷知识

▲中国十九冶集团有限公司职工医院 谢明琪

输尿管软镜也叫做软性输尿管肾镜，是近几年泌尿外科新兴的技术，不仅能诊断上尿路疾病，而且还可用于某些上尿路疾病的治疗。软性输尿管肾镜的镜体纤细柔软，直径三毫米，就像一个火柴棒的大小，非常容易经过尿道，通过输尿管直达肾脏。经体头端在医生的操控下，可以进行上下弯曲270度左右。以上是对输尿管软镜的大致介绍。

输尿管软镜碎石术已经成了当前尿路结石微创治疗上的利器，能够减轻患者近期和远期损伤，但输尿管软镜冷知识你了解吗？

输尿管软镜的冷知识

（1）输尿管软镜的偏转范围会随着插入的激光纤维尺寸增大而呈现反比例发展。

（2）粗光纤比细光纤产生的结石裂缝更宽，但细光纤产生的裂缝更深。

（3）涂层激光纤维实现了更高的消融体积，并且使用金属或陶瓷剪刀切割的图层纤维之间性能没有明显的差异。

（4）低频和高脉冲能量的组合比相同功率水平的相反组合更加有效。

（5）短脉冲设置导致的消融量明显高于长脉冲设置。但长脉冲碎石术可达到更少纤维消耗、更小的碎片和更多的粉尘化碎石。

（6）Moses技术实现了更有效的激光碎石，同时减少了结石的后退。

（7）激光碎石法包括了dancing / painting、切屑、破碎、爆米花等技术。

（8）当低频高脉冲能量和高频的脉冲能量相关时，短脉冲模式比长脉冲模式的碎石率要更高。

（9）“爆米花效应”指因封装产生裂纹而导致芯片报废的现象，此现象发生时，常伴有爆米花般的声响，故而得名。在这里指激光处在一小堆碎石中，持续激发让所有碎石都成为粉末化颗粒。

（10）软镜仅仅是为了破碎和取石。

（11）尺寸大于4mm的碎片与导致并发症和需要再次干预的结石生长率有着非常高的联系，而直径大于2mm的碎石片可能

会增长，但是与并发症和重新干预没有关系。

（12）通过一次性与可重复性使用输尿管软镜体外对比发现，可重复性输尿管软镜有着更好的视力特征，但是一次性输尿管软镜可以克服工作通道损坏等诸多问题。

（13）从输尿管镜伸出的纤维长度在相机图像中第一次出现为2mm以内，当达到屏幕1/4时为4mm左右，在这个位置激光气泡不会触动输尿管尖端，所以输尿管镜就受到保护，不会受到较大损害。

（14）输尿管肾镜手术期间的输尿管穿孔发生率在5%左右，确定危险因素和输尿管镜大小、手术时间延长、外科医生缺乏经验、结识特征等有密切的关系。

（15）基线肾内压大约在10 mmHg，回流阈值在30 mmHg，如果发现经皮肾镜取石术中的肾内压超过30 mmHg，且超过10分钟，那么就证明增加了败血症的发生率。

（16）通过在激光碎石术期间观察到高肾内温度。高温会导致肾脏组织热消融，从而形成永久性的肾损伤。

（17）组织损伤取决于温度、时间和血流，因此一定要高度关注。

（18）大部分的fURS有一个三点钟或九点钟的工作通道，在右肾进行激光取石术，肾盂在内窥镜屏幕左侧能看到结石，这是因为重力位于屏幕右侧。

（19）在治疗肾下极原位肾结石时，通过研究发现，激光光纤直径和曲线以及激光设置是需要考虑的重要参数。

通过这些知识，大家更加了解输尿管软镜，但不是所有患者都适合输尿管软镜。曾做过输尿管手术与输尿管狭窄的患者，或患有不可控制的凝血障碍疾病的患者不能使用；有严重心肺疾病不能耐受手术者、没有纠正的糖尿病与高血压患者、有盆腔手术时放尿病史与输尿管病变等情况的患者最好不要使用。

总之，输尿管软镜利用人体天然的泌尿系统腔道，不在身体上做任何切口，即纯粹的泌尿外科腔镜微创手术，适用于保守治疗无效的各种输尿管结石、部分肾结石患者。